



眼精疲労について

眼精疲労とは、眼を使う作業を続けることにより、眼痛や霞み、眩しさ、充血などの目の症状や頭痛・肩こり・吐き気などの全身症状が出現し、**休息や睡眠をとっても十分に回復しない状態**を言います。原因として、ドライアイや度数の合わない眼鏡使用などがあります。

眼精疲労が起こりやすい人の特徴

- * 既製品のメガネを使用
- * 老眼鏡を使わない
- * 壊れた眼鏡を使用
- * 元々遠視である。
- * 左右で度数が異なる
- * 外斜位がある
- * 細かい文字を見る仕事
- * 明るすぎる環境での仕事
- * 暗すぎる環境での仕事
- * スマホなどの作業が長い
- * 睡眠不足

上記項目に当てはまり、かつ症状のある方は要注意です。今は誰もが眼精疲労に陥りやすい環境が整ってしまっています。

眼精疲労とドライアイ

日本における電子画面を用いた作業者の**約66%**に何らかのドライアイ症状があり、**女性・30歳以上・8時間以上の作業**にドライアイのリスクが高いとされています。作業中はどうしても瞬きの回数が減少します。

眼精疲労の対処法

- ① しっかりとした屈折矯正（**合っている眼鏡を使用**）
- ② 眼鏡を作る時は生活実態に合わせて作る。よくみるものの距離を測ること。
- ③ PC作業を1時間以上続けない。
- ④ 画面の位置は40cmの距離を保ち、眼の高さもやや下向きに調整する。
- ⑤ 画面が明るくなり過ぎないようにする。

LINEお友だち登録

7月31日現在で
242名の方にお友だち登録をしてもらっています。

